

**¿Cómo piensa,
se siente y
actúa su hijo?**



***¡Preste
Atención!***

Una guía para
el bienestar
de sus hijos
desde el
nacimiento
hasta los
6 años



ESTE FOLLETO HA SIDO PREPARADO POR LA

ASOCIACIÓN DE NIÑOS DE WESTCHESTER

Fundada en 1914, la Asociación de Niños de Westchester (WCA) es una organización sin ánimo de lucro que provee una voz independiente a los niños y adolescentes de Westchester. Muchos de los programas y servicios que han beneficiado a generaciones de niños son el resultado de los esfuerzos infatigables de WCA.

La Asociación de Niños de Westchester trabaja para asegurar que todos los niños estén sanos, seguros y preparados para los desafíos de la vida.

Committee Members

Mildred Kibrick (Chair)
Janet Gutterman, Esq.
Dr. Carey Gross
Lisa Katz
Maris Krasnow, Ed D
Dr. Katherine Lobach
Liz Mark
Dr. Ken Schonberg
Carol Sturtz, DSW

WCA Staff

Cora Greenberg
Allison Lake

WCA Interns

Jean Anne Cipolla
Karen Mandel
Julianne Susman
Carmen Ramos

Special thanks to

Patrice Cuddy
Irene Groban
Abbe Franklin
Kattya Koenigsberg
Dr. Pamela Rosenbaum
Augustina Santucci, Port Chester Carver Center
Barbara Sommer, Family Services Westchester
Carol Hardesty, Family Ties

Design

Tara Framer Design, Tarrytown, NY

Printing made possible by

Suzi Oppenheimer, NY State Senator Legislative Grant
Junior League of Westchester on the Sound



175 Main Street
White Plains, NY 10601
www.wca4kids.org

VOICE 914.946.7676
FAX 914.946.7677



¿Qué es

salud mental?

¿Por qué es importante?

La salud mental afecta cómo se siente, piensa y actúa una persona. Es una parte importante de la salud integral de sus hijos.

Aun antes de que sus hijos comiencen a hablar, su salud mental puede ser afectada por las cosas que escuchen, vean ó sientan.

Ud. puede prevenir problemas mentales en sus hijos si presta atención a su comportamiento actual

Como padre Ud. es quien mejor conoce a su hijo. Ud. puede ser quien primero reconozca que hay un problema de salud mental.

Su hijo



Si su hijo tiene alguno de estos comportamientos ó tiene un cambio radical en su personalidad, es posible que necesite ayuda profesional. Recuerde que algunos comportamientos son normales en ciertas edades pero no en otras. Si Ud. no está seguro, debe comunicarse con su pediatra ó con un profesional de la salud mencionado en este panfleto.

Preste atención si su hijo:

- No se puede estar quieto

- Lloro constantemente y no lo puede consolar

- No está interesado en jugar con otros niños, sus juguetes ó en explorar el mundo que lo rodea

- Golpea, muerde y pateo en exceso y rompe las cosas

- Esta muy tranquilo ó callado tanto que no se le siente

- Tiene dificultad de separarse de Ud.

- Tiene rabietas constantemente

- Cambia sus hábitos de dormir y comer

- Tiene comportamiento infantil como chuparse el dedo, orinarse en la cama y hablar menos que antes

- Deliberadamente se lastima ó hiero

- Es cruel con los animales

¡El obtener ayuda temprano puede hacer una gran diferencia para sus hijos!

y Usted...

Su forma de pensar, sentir y actuar afecta a sus hijos. El responder “Sí” a una ó más de las preguntas siguientes puede ser señal de un problema. Su salud mental es muy importante. Para conseguir ayuda, llame a su médico ó a uno de los proveedores de salud en este folleto.



Preste atención a cómo se siente Ud.:

- ¿Se ha sentido últimamente deprimido ó sin esperanzas?

- ¿Siente poco interés ó placer en las cosas que usualmente disfruta ?

- ¿Siente que está comiendo en exceso ó muy poco?

- ¿Le da trabajo concentrarse en lo que hace?

- ¿Siente deseos de llorar todo el tiempo?

- ¿Ha pensado en lastimarse ó suicidarse?

- ¿Se siente estresado y preocupado todo el tiempo?

- ¿Ha tenido dificultad en cuidar a sus hijos?

- ¿Pierde la paciencia ó se enoja con sus hijos fácilmente?

- ¿Se siente tan enojado que quiere lastimar a su hijo?

- ¿Se ha preocupado su familia por su uso excesivo del alcohol ó las drogas?

Para obtener ayuda, llame a su doctor ó a uno de los proveedores de salud mental mencionados en este folleto.

Su hogar y el mundo alrededor

Los bebés y los niños pequeños pueden sentir, escuchar y ver el mundo que los rodea al igual que los adultos. Ellos pueden ser afectados por:

- Discusiones violentas
- Disparos y peleas
- Abuso físico
- Contacto sexual inapropiado
- Sobrenombres y burlas a su persona
- Estar alrededor de personas que abusan del alcohol y las drogas
- Falta de comida, ropa, atención médica ó sueño



Los bebés y niños pequeños necesitan sentirse seguros y queridos

Los bebés y niños pequeños se pueden asustar y sentirse tristes si ocurre:

- Una muerte en la familia
- Una enfermedad muy seria
- Un accidente
- Un desastre de la naturaleza
- Un divorcio ó separación de los padres
- Un cambio en quien los cuida

Formas de ayudar a que sus hijos tengan una salud mental:

- Asegúrese de que su hijo tenga un adulto que lo cuide y se preocupe por su bienestar
- Ayúdeles a que aprendan nuevas destrezas
- Provea mensajes claros sobre comportamientos positivos y recompénselos con elogios
- Obtenga ayuda médica cuando sus niños la necesiten
- Juegue con su hijo y dele su amor y atención

Obtener ayuda En Westchester

Dónde

Esta es una lista de algunos de los servicios disponibles en el condado de Westchester. Comuníquese con su médico, proveedor de cuidado infantil, distrito escolar, oficina local de Head Start ó la línea 211 de ayuda de United Way para saber qué proveedores hay disponibles cerca de Ud.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Andrus Children's Center	Oficinas a través del Condado	914-965-3700
Family Services of Westchester	Oficinas a través del Condado	914-937-2320
The Guidance Center	New Rochelle	914-636-4440
Mental Health Association of Westchester	Mt. Kisco, Elmsford, White Plains	914-345-5900 x240
Westchester County Department of Health Early Intervention Program		914-813-5094
Westchester Jewish Community Services	Peekskill Harrison Yonkers	914-737-7338 914-949-7699 914-423-4433

HOSPITALES/CENTROS DE SALUD

Behavioral Health Center Westchester County Medical Center	Valhalla	914-493-1829
Four Winds Hospital	Katonah	914-763-8151
White Plains Hospital Center Child y Adolescent Behavioral Health	White Plains	914-681-1078
St. Vincent's Hospital	Harrison	1-888-689-1684
Community Health Center	Greenburgh	914-989-7600
Hudson River Healthcare	Peekskill	914-734-8800
Mt. Vernon Neighborhood Health Center	Mt. Vernon	914-699-7200

Ossining Open Door	Ossining	914-941-1263
Port Chester Open Door	Port Chester	914-937-8899

CLINICAS DE SALUD MENTAL

Mt. Kisco Community Service Center	914-864-7101
Mt. Vernon Community Service Center	914-813-6220
Peekskill Community Service Center	914-862-5130
Yonkers Community Service Center	914-231-2925

LÍNEA DE EMERGENCIA

Programa de Emergencia Psiquiátrica	914-493-7075
--	--------------

La mayoría de estos servicios están disponibles para Ud. y su familia sin importar su estado migratorio. Los programas aceptan varios métodos de pago y seguro médico. Por favor, contáctelos para confirmar sus servicios, pues a veces pueden variar.

**Para acceso al seguro de salud,
llame a la línea de ayuda 914-813-5629.**